

KARTA PRZEDMIOTU DLA NABORU 2023/2024 FORMA STUDIÓW: NIESTACJONARNA						
INFORMACJE OGÓLNE						
1. Nazwa przedmiotu WYCHOWANIE FIZYCZNE						
2. Nazwa kierunku Ekonomia						
3. Poziom studiów studia pierwszego stopnia						
4. Liczba punktów ECTS 0						
5. Liczba godzin w semestrze						
semestr	w	ćw	lab/lek	prj/zp	pws	prk
I	-	9	-	-	-	-
II	-	9	-	-	-	-
6. Język wykładowy język polski						
7. Wykładowca						
INFORMACJE SZCZEGÓŁOWE						
8. Wymagania wstępne						
1. Brak przeciwwskazań do aktywności fizycznej						
9. Cele przedmiotu						
C1 Zapoznanie studentów z podstawowymi zasadami bhp podczas zajęć ruchowych indywidualnych i grupowych						
C2 Zapoznanie studentów z różnymi formami aktywności fizycznej						
C3 Kształtowanie postawy świadomego uczestnictwa w różnych formach aktywności sportowo-rekreacyjnej w czasie studiów oraz po zakończeniu edukacji dla zachowania zdrowia fizycznego i psychicznego.						
10. Efekty uczenia się w zakresie wiedzy, umiejętności i kompetencji społecznych						
Student, który zaliczył przedmiot:					odniesienie do kierunkowych efektów uczenia się	
WIEDZA						
EU01	zna normy i zasady bezpieczeństwa podczas zajęć ruchowych				K_W21	
EU02	zna terminologię z zakresu realizowanego materiału z wychowania fizycznego				K_W04	
UMIEJĘTNOŚCI						
EU03	potrafi zastosować poznane techniki wykonywania ćwiczeń oraz właściwie używać przybory i przyrządy sportowe				K_U23	
KOMPETENCJE SPOŁECZNE						
EU04	potrafi współpracować w grupie, przyjmując w niej różne role, rozumie potrzebę ciągłego dokształcania się i dbania o zdrowie własne i innych				K_K01, K_K02	
EU05	ma podstawowe kompetencje z zakresu komunikacji interpersonalnej				K_K09	

11. Treści programowe	
Forma zajęć – ćwiczenia	
<p>Zajęcia z wychowania fizycznego obejmują różne formy aktywności fizycznej z uwzględnieniem metodyki, techniki i przepisów poszczególnych dyscyplin sportu. Program zajęć obejmuje:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) atletykę terenową – marszobieg, marsz z kijami Nordic Walking, 2) gry zespołowe – siatkówkę, koszykówkę, piłkę nożną, piłkę ręczną, 3) fitness, ćwiczenia siłowe – ćwiczenia wzmacniające mięśnie i kształtujące prawidłową postawę, 4) gry i zabawy rekreacyjne, 5) tenis stołowy. 	
12. Narzędzia/metody dydaktyczne	
1. Pokaz i objaśnienie	
2. Metoda naśladowcza ścisła, zadaniowa, programowego uczenia się, bezpośredniej celowości ruchu	
3. Narzędzia multimedialne	
13. Sposoby oceny (częstkowe, końcowe)	
1. Aktywny udział w zajęciach	
2. Przygotowanie i przeprowadzenie wskazanych fragmentów zajęć lub pracy teoretycznej	
3. Obecności na zajęciach	
4. Zaliczenie z oceną	
14. Obciążenie pracą studenta	
Forma aktywności	liczba godzin
Zajęcia z bezpośrednim udziałem nauczyciela oraz konsultacje	60 +10
suma	70
liczba punktów ECTS	0
15. Literatura	
Literatura podstawowa:	
1. Nordic walking w teorii i praktyce / pod red. Grzegorza Godlewskiego, Anny Bodasińskiej ; Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie. Filia w Białej Podlaskiej. Wydział Turystyki i Zdrowia. 2014.	
2. Owczarek S., Bondarowicz M. Zabawy i gry ruchowe. Warszawa : Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne, 2017.	
Literatura uzupełniająca:	
1. Atlas treningu siłowego / Frédéric Delavier ; tł. Ryszard Jasiński, Urszula Zemełko. - dodr. - Warszawa : Wydawnictwo Lekarskie PZWL, cop. 2007.	
16. Formy oceny – szczegóły	
<p>Warunki uzyskania zaliczenia przedmiotu: przedmiot kończy się zaliczeniem z oceną w semestrze I i II. Składowymi oceny są: aktywność i zaangażowanie w trakcie zajęć , ocena z przeprowadzonej części zajęć lub pracy teoretycznej. Obecność na wszystkich zajęciach jest dodatkowym atutem podczas wystawienia oceny końcowej za semestr.</p>	
17. Inne przydatne informacje o przedmiocie	
1. Szczegółowych informacji o problematyce zajęć i treściach programowych udziela Prowadzący w trakcie zajęć i podczas konsultacji.	
2. Zajęcia odbywają się w hali sportowej, siłowni, sali fitness i terenach zielonych przy Uczelni.	
3. Zajęcia odbywają się zgodnie z planem zajęć zamieszczonym na stronie internetowej Uczelni.	
4. Terminy konsultacji zamieszczone są na stronie internetowej uczelni oraz w gablocie SWFiS w budynku Hali Sportowej.	